

BUDDHAPŪJĀ

‘Homenaje al Buddha’
(como el Noble Sendero Óctuple de cada persona)

e incluso

Las Autodisciplinas
cinco y ocho

En Pali y con traducción al Español

por

Arahant Mahinda (247 ACE)

Distribución Gratuita

BUDDHAPŪJĀ

‘Homenaje al Buddha’

(como el Noble Sendero Óctuple de cada
persona)

e incluso

Las Autodisciplinas
cinco y ocho

PALABRAS INICIALES

Lo que ves en estas páginas es el Texto del *Buddhapūjā* ‘Homenaje al Buddha’.

Autoría desconocida, investigaciones recientes muestran que la mano detrás de ella sea la del Arahant Mahinda quien introdujo el Buddhaddhamma en Sri Lanka (entonces Tambapanni , más tarde Simhala Dīpa), en 247 aC. *Esto lo hace el más antiguo* Homenaje al Buddha que ha sobrevivido en el mundo. También es una herramienta espiritual altamente sofisticada. Como puede verse en las siguientes páginas, lo que vemos es una estructura bien organizada - comenzando con *Saddhā* ‘confianza’, *Sīla* ‘[auto]disciplina’, *Atthacariya* ‘Bien Social’ y *Mokkha* ‘Liberación’.

Abajo, entonces, está el texto completo del *Buddhapūjā*, en Pali, tal como se practica en los países Theravada, con traducción al español, junto con los Cinco y Ocho Principios de Entrenamiento (*sikkhāpada*) (también conocidos como Preceptos) (*Pañca-Sīla Atṭhangika-Sīla*).

Puede encontrarlo una herramienta espiritual útil para uso diario en la privacidad de su hogar, dentro de la familia o en el contexto de una comunidad (templo, evento público, etc.).

¡Que puedas alcanzar Nibbāna!

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
I. SADDHĀ ‘FÉ’	I. Estableciendo <i>Saddhā</i> en la Joya Triple	1.1. Introducción: Expresando alegría (<i>abhinandana</i>)	1.1.1. <i>Sādhu, Sādhu, Sāddhu.</i>	1.1.1. <i>Sādhu, Sādhu, Sāddhu.</i> Bueno, bueno, bueno.
		1.2. Saludando al Buddha (<i>namaskāra</i>)	1.2.1. <i>Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.</i>	1.2.1 Homenaje a Él, el Afortunado, el Arahant, el Completamente Iluminado.
		1.3. Tomar refugio (<i>saraṇāgamana</i>)	1.3.1 <i>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.</i> <i>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i> <i>Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	1.3.1 Busco refugio en el Buddha . Busco refugio en el Dhamma . Busco refugio en la Sangha .
		1.3.2 <i>Dutiyampi</i> <i>...Buddham saraṇaṃ gacchāmi.</i> <i>...Dhammam saraṇaṃ gacchāmi</i> <i>...Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	1.3.2 Por segunda vez ...busco refugio en el Buddha. ...busco refugio en el Dhamma. ...busco refugio en la Sangha.	
1.3.3. <i>Tatiyampi</i> <i>...Buddham saraṇaṃ gacchāmi.</i> <i>...Dhammam saraṇaṃ gacchāmi</i> <i>...Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi</i>	1.3.3 Por tercera vez , ...busco refugio en el Buddha. ...busco refugio en el Dhamma. ...busco refugio en la Sangha.			

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
I. SADDHĀ ‘Fé’	I. Estableciendo Saddhā en la Joya Triple	1.4. Refleccionando sobre la Joya Triple (<i>tisaraṇānussati</i>)		
		1.4.1 Refleccionando sobre el Buddha (<i>buddhānussati</i>)	<p>1.4.1.1. Iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho, vijjācaraṇa sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti.</p> <p>1.4.1.2 Buddhaṃ jīvitapariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi. <i>ye ca buddhā aītā ca</i> <i>ye ca buddhā anāgatā</i> <i>paccuppanā ca ye buddhā</i> <i>ahaṃ vandāmi sabbadā.</i></p> <p><i>Natthi me saraṇaṃ aññaṃ</i> <i>buddho me saraṇaṃ varaṃ,</i> <i>etena saccavajjena</i> <i>hotu me jayamangalaṃ.</i></p> <p><i>Uttamangena vande’haṃ</i> <i>pādapaṃ suvaruttamaṃ</i> <i>buddhe yo khalito doso</i> <i>buddho khamatu taṃ mamaṃ.</i></p>	<p>1.4.1.1 Ciertamente Él es el Afortunado, el Arahant, el Completamente Iluminado, dotado con conocimientos y virtudes, Bien Ido, Conocedor del Mundo, Auriga Incomparable en domesticar hombres, Maestro de divinidades y de gente, el Iluminado, el Afortunado.</p> <p>1.4.1.2 Al Buddha por el refugio de toda una vida voy. A los Buddhas del pasado, a los Buddhas del futuro, a los Buddhas del presente, también, rindo homenaje por siempre.</p> <p>No hay otro refugio, Buddha es mi noble refugio. Mediante estas sinceras palabras, reciba yo bendiciones.</p> <p>Rindo homenaje desde la cabeza a Sus excelentes y nobles pies. Oh, Buddha, estos mis titubeantes errores, que el Buddha pueda perdonarme.</p>
		1.4.2. Refleccionando sobre el Dhamma (<i>dhammānussati</i>)	1.4.2.1. <i>Svākkhāto bhagavatā dhammo, sanditthiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.</i>	1.4.2.1 Bien expuesto está el Dhamma por el Afortunado. Bien Visto, Eterno, de venir a ver, que conduce al Nibbana, que es experimentado por el sabio.

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
I. SADDHĀ ‘Fé’	I. Estableciendo Saddhā en la Joya Triple		<p>1.4.2.2. <i>Dhammaṃ jīvitapariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi. ye ca dhammā aūtā ca ye ca dhammā anāgatā paccuppanā ca ye dhammā ahaṃ vandāmi sabbadā.</i></p> <p><i>Natthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ, etena saccavajjena hotu me jayamangalaṃ.</i></p> <p><i>Uttamangena vande’ham dhammañca tividhaṃ varaṃ dhamme yo khalito doso dhammo khamatu taṃ mamaṃ.</i></p>	<p>1.4.2.2 Al Dhamma por el refugio de toda una vida voy. A los Dhammas del pasado, a los Dhammas del futuro, a los Dhammas del presente, también, rindo homenaje por siempre.</p> <p>No hay otro refugio, Dhamma es mi noble refugio. Mediante estas sinceras palabras, Reciba yo bendiciones.</p> <p>Rindo homenaje desde la cabeza, El Dhamma es tres veces noble. Estos, mis titubeantes errores en relación al Dhamma, que el Dhamma pueda perdonarme.</p>
I. SADDHĀ ‘Fé’	I. Estableciendo Saddhā en la Joya Triple	1.4.3. Refleccionando sobre la Sangha (sanghānussati)	<p>1.4.3.1. <i>Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, yadidaṃ cattāri purisayugāni atṭhapurisapuggalā</i></p> <p><i>esa bhagavato sāvakaśaṅgho āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā’ ti.</i></p>	<p>1.4.3.1 Bien entrada está la sangha discípulos del Afortunado.</p> <p>Virtuosa es la sangha discípulos del Afortunado.</p> <p>Bien adentrada está la sangha discípulos del Afortunado.</p> <p>En la ruta correcta está la sangha discípulos del Afortunado.</p> <p>Así son estos cuatro pares de hombres, las ocho personas individuales.</p> <p>Esta es la sangha discípulos del Afortunado, dignos de ofrendas, dignos de hospitalidad, dignos de obsequios, dignos de respeto, incomparable campo de méritos en el mundo.</p>

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
I. SADDHĀ 'Fé'	I. Estableciendo Saddhā en la Joya Triple	1.4.3. Reflexionando sobre la Sangha (continuación) (<i>sangha vandanā</i>)	<p>1.4.3.2. Sanghaṃ <i>jīvitapariyantam saraṇam gacchāmi.</i> <i>ye ca sanghā atītā ca</i> <i>ye ca sanghā anāgatā</i> <i>paccuppanā ca ye sanghā</i> <i>ahaṃ vandāmi sabbadā.</i></p> <p><i>Natthi me saraṇam aññaṃ</i> <i>sangho me saraṇam varam,</i> <i>etena saccavajjena</i> <i>hotu me jayamangalam.</i></p> <p><i>Uttamangena vande'ham</i> <i>sanghañca tividhaṃ varam</i> <i>sanghe yo khalito doso</i> <i>sangho khamatu taṃ mamaṃ.</i></p>	<p>1.4.3.2 A la Sangha por el refugio de toda una vida voy. A los Sangha del pasado, a los Sangha del futuro, a los Sangha del presente, también, rindo homenaje por siempre.</p> <p>No hay otro refugio, la Sangha es mi noble refugio. Mediante estas sinceras palabras, Reciba yo bendiciones.</p> <p>Rindo homenaje desde la cabeza, La Sangha es tres veces noble. Estos, mis titubeantes errores en relación a la Sangha, que la Sangha pueda perdonarme.</p>

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
2. <i>SĪLA</i> ‘Auto disciplina’	2.1. Estableciendo la autodisciplina	2.1.1. Las cinco autodisciplinas (<i>pañca sīla</i>)	2.1.1.1. Pānātipātā veramaṇī <i>sikkhāpadam samādiyami.</i>	2.1.1.1 Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de tomar vida .
			<i>Adinnādānā</i> veramaṇī <i>sikkhāpadam samādiyami.</i>	Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado .
			<i>Kāmesu micchācārā</i> veramaṇī <i>sikkhāpadam samādiyami.</i>	Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de mala conducta sexual .
			<i>Musāvādā</i> veramaṇī <i>sikkhāpadam samādiyami.</i>	Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de mentir .
			<i>Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā</i> veramaṇī <i>sikkhāpadam samādiyami.</i>	Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme del consumo no diligente de alcohol y drogas .

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
2. <i>SĪLA</i> 'Auto disciplina'	2.2. Reflexiones simbólicas sobre el Buddha	<p>2.2.1. Homenaje a la Cetiya (<i>cetiya vandanā</i>)</p> <p>2.2.2. Homenaje al Árbol del Bodhi (<i>Bodhi vandanā</i>)</p>	<p>2.2.1.1. <i>Vandāmi cetiyam sabbaṃ sabbaṭṭhānesu patitthitaṃ. Sārīrika-dhātu-mahābodhiṃ Buddharūpaṃ sakalaṃ sadā.</i></p> <p>2.2.2.1. <i>Yassa mūle nisinnovā Sabbāri vijayaṃ akā Patto sabbaññutaṃ satthā Vande taṃ bodhi pādapaṃ.</i></p> <p><i>Ime ete mahābodhiṃ Lokanāthena pūjitā. Ahampi te namassāmi Bodhirājā namastu te!</i></p>	<p>2.2.1.1 Yo rindo homenaje a todos las cetiyas, erigidas en todas partes. Estas reliquias corporales de la Gran Iluminación, simbolizando el cuerpo del Buddha mismo.</p> <p>2.2.2.1 Sentado en la raíz en la cual ganó la victoria sobre todos los enemigos, [Nuestro] Guía adquirió la omnisciencia. Yo rindo homenaje a los pies de ese Árbol Bodhi.</p> <p>Este gran Árbol Bodhi fue reverenciado por el Señor del Mundo, Yo, igualmente, rindo mis respetos a él. Mis respetos a usted, Rey Bodhi.</p>
2. <i>SĪLA</i> 'Auto disciplina'	2.3. Ofrendas al Buddha	<p>2.3. Ofrendas al Buddha (<i>buddha pūjā</i>)</p> <p>2.3.1. Ofrenda de flores (<i>puppha pūjā</i>)</p> <p>2.3.2. Ofrenda de luz (<i>padīpa pūjā</i>)</p>	<p>2.3.1.1. <i>Vaṇṇagandha-gunopetaṃ etam kusuma-santatiṃ pūjayāmi munindassa sirīpāda-saroruhe.</i></p> <p>2.3.1.2. <i>Pujemi buddhaṃ kusumenanena Puññenametena ca hotu makkhaṃ. Pupphaṃ milāyāti yathā idam-me Kāyo tathā yāti vināsaḥāyaṃ.</i></p> <p>2.3.2.1. <i>Ghaṇasārappadittena dīpena tamadhansinā Tiloka-dīpaṃ sambuddhaṃ pujayāmi tamonudaṃ.</i></p>	<p>2.3.1.1 Impregnado con matiz y fragancia este ramo de flores ofrezco al Sabio a Sus nobles pies de loto.</p> <p>2.3.1.2 Venero a Buddha con estas abundantes flores. Que la liberación sea mía por este merito también. Las flores decaen, al igual que este cuerpo también, así van a un estado de decadencia, los cuerpos de todos.</p> <p>2.3.2.1 Mediante esta luz de encendido de alcanfor la oscuridad es atravesada. Al Completamente Iluminado, Luz de los Tres Mundos, Disipador de la Oscuridad, le ofrezco esta luz.</p>

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
2. <i>SĪLA</i> 'Auto disciplina'	2.3. Ofrendas al Buddha	2.3.3. Ofrenda de fragancia (<i>sugandha pūjā</i>)	2.3.3.1. Sugandhikāya vadanaṃ <i>anantaguna-gandhinā</i> Sugandhināham gandhena <i>pūjayūmi tathāgataṃ.</i>	2.3.3.1 Con estas muy fragantes palabras, al Fragante con innumerables cualidades, con este muy fragante incienso , le rindo homenaje al Tathagata.
		2.3.4. <i>Dāna</i> (alimentos)		
		2.3.4.1. Ofrenda de agua (<i>pānīya pūjā</i>)	2.3.4.1.1. Adhivāsetu no bhante pānīyaṃ upanāmitaṃ anukampaṃ upādāya <i>paṭigaṇhātumuttama.</i>	2.3.4.1.1 Que usted participe, Bhante, de esta agua respetosamente ofrecida. Con extremada compasión que sea aceptada, Noble Señor.
		2.3.4.2. Ofrenda de comida (<i>āhāra pūjā</i>)	2.3.4.2.1. adhivāsetu no bhante bhojanaṃ upanāmitaṃ anukampaṃ upādāya <i>paṭigaṇhātumuttama.</i>	2.3.4.2.1 Que usted participe, Bhante, de esta comida respetosamente ofrecida. Con extremada compasión que sea aceptada, Noble Señor.
2. <i>SĪLA</i> 'Auto disciplina'	2.3. Ofrendas al Buddha	2.3.4.3. Ofrenda de medicinas (<i>gilampasa pūjā</i>)	2.3.4.3.1. adhivāsetu no bhante gilānapaccayaṃ imaṃ anukampaṃ upādāya <i>paṭigaṇhātumuttama.</i>	2.3.4.3.1 Que usted participe, Bhante, de esta medicina respetosamente ofrecida. Con extremada compasión que sea aceptada, Noble Señor.
		2.3.5. Ofrendas personales (<i>puggalābhihāra</i>)	2.3.5.1. [En tu propio idioma.]	2.3.5.1 Que este ofrecimiento muchas flores , El ofrecimiento de luz , El ofrecimiento de incienso , El ofrecimiento de agua , El ofrecimiento de alimento , al igual que el ofrecimiento de medicina natural , por la primera, segunda y tercera vez , hacia mi respetado Padre Buddha, sean ofrecidos, sean ofrecidos, sean ofrecidos!

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
3. ATTHACARIYĀ ‘Bien común’	3.1. Otros-Interés: Transferencia de méritos (<i>puñña</i>)	3.1. Transferencia de méritos... (<i>puñanumodanā</i>) 3.1.1. a las deidades, a seres sintientes y a todo lo demás en la naturaleza.	3.1.1.1. <i>Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadaṃ sabbe devā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.</i> <i>Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadaṃ sabbe sattā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.</i> <i>Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadaṃ sabbe bhūtā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.</i>	3.1.1.1 En toda su extensión, por nosotros los méritos adquiridos, que aumenten hacia todos los Devas , hacia su total felicidad! En toda su extensión, por nosotros los méritos adquiridos, que aumenten hacia todos los seres sintientes , hacia su total felicidad! En toda su extensión, por nosotros los méritos adquiridos, que aumenten hacia toda la naturaleza , hacia su total felicidad!
3. ATTHACARIYĀ ‘Bien común’	3.1. Otros-Interés: Transferencia de méritos (<i>puñña</i>). 3.2. Otros-Interés: Búsqueda de protección.	3.1.2. a la familia (<i>nāti</i>) 3.2.1. Búsqueda de protección (<i>ārakkhāyācana</i>) para las Enseñanzas, la Sāsana, para uno y los demás (<i>desanaṃ, sāsanam, maṃ paraṃ</i>)	3.1.2.1. <i>Idam me nātinaṃ hotu sukhitā hontu nātayo [3].</i> 3.2.1. <i>ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā puññantaṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu desanaṃ!</i> <i>ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā puññantaṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu sāsanam!</i> <i>ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā puññantaṃ anumoditvā ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃṭi!</i>	3.1.2.1 Que estos méritos aumenten hacia la familia. Que nuestra familia sea feliz [3]! 3.2.1. Habitando el espacio o la tierra, Devas y Nagas de gran poder, habiendo ganado este mérito, que protejan las Enseñanzas por largo tiempo! Habitando el espacio o la tierra, Devas y Nagas de gran poder, habiendo ganado este mérito, que protejan la Sāsana por largo tiempo! Habitando el espacio o la tierra, Devas y Nagas de gran poder, habiendo ganado este mérito, que me protejan a mí y a otros por largo tiempo!

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
3. ATTHACARIYĀ ‘Bien común’	3.3. Uno mismo-Interés: Búsqueda de protección, perdón, etc.	<p>3.3.1. Búsqueda de protección para uno mismo (<i>ārakkhāyācana</i>)</p> <p>3.3.2. Búsqueda de perdón (<i>khamāyācana</i>)</p> <p>3.3.3. Aspiración personal (<i>puggala patthanā</i>)</p>	<p>3.3.1.1 <i>Iminā puññakammena mā me bālasamāgamo sataṃ samāgamo hotu yāva nibbānapattiyā.</i></p> <p>3.3.2.1 <i>Kāyena vācā cittena pamādena mayā kataṃ acchayaṃ khama me bhante bhūripañña tathāgata.</i></p> <p>[En tu propio idioma.]</p>	<p>3.3.1.1 Mediante este acto meritorio, que no tenga asociación con necios. Que tenga asociación con los concientes, hasta obtener Nibbana.</p> <p>3.3.2.1 En cuerpo, palabra o mente, comprometidos por mí por la no diligencia, cualquier transgresión, que yo sea perdonado, Oh, Maestro de extensa sabiduría, Oh, Tathagata.</p> <p>3.3.3 Mediante el haz de méritos adquiridos, que yo sea afortunado, nacimiento tras nacimiento, sin enfermedades, malestares o sufrimientos, a venir como uno de los tres Bodhiyas experimentados, como Buddha, Pacceka Buddhas y los Grandes Arahants.</p>
3. ATTHACARIYĀ ‘Bien común’	3.4. Uno mismo/otros-Interés. 3.5. Homenaje a las madres y los padres.	<p>3.4.1. Paritta: Protección y bendiciones (<i>ārakkhāyācanā</i>)</p> <p>3.5. Homenaje a las madres y los padres (<i>mātāpitū vandanā</i>)</p> <p>3.5.1. A la madre (<i>mātā</i>)</p> <p>3.5.2. Al padre (<i>pitū</i>)</p>	<p>3.4.1.1 <i>Mahāmaṅgala Sutta;</i> <i>Karaṇīyametta Sutta;</i> <i>Ratana Sutta</i></p> <p>3.5.1.1 <i>Dasamāse urekatvā posesi vuddhikāraṇaṃ āyu dīghaṃ vassa sataṃ mātupādaṃ namāmahaṃ.</i></p> <p>3.5.2.1 <i>Vuddhikāro alingivā Cumbivā piyaputtakaṃ rāja majjhaṃ suppaṭṭhaṃ pītupādaṃ namāmahaṃ.</i></p>	<p>3.4.1.1 Paritta: <i>Mahāmaṅgala Sutta;</i> <i>Karaṇīya Metta Sutta;</i> <i>Ratana Sutta.</i></p> <p>3.5.1.1 Habiéndome llevado por diez meses, tú me nutriste mientras crecía. Que tengas una larga vida de cien años! Rindo mis respetos a los pies de mi madre.</p> <p>3.5.2.1 Habiéndome abrazado para que creciera, cuidando a este querido hijo, bien ubicado en medio de la realeza, rindo mis respetos a los pies de mi padre.</p>

NIVEL	CONT*	ACTIVIDAD	TEXTO EN PALI	TEXTO EN ESPAÑOL
4. MOKKHA 'Liberación'	4.1. Uno mismo-Interés. 4.2. Otros-Interés. 4.3. Uno mismo/otros-Interés.	4.1.1. Meditación (<i>bhāvanā</i>)	4.1.1.1 <i>Āṇāpāṇa sati.</i>	4.1.1.1 Meditación en la respiración.
			4.1.1.2 <i>Satipaṭṭhāna bhāvanā.</i>	4.1.1.2 Meditación de establecimiento de la Mente Plena.
		4.2.1. Bendición sublingual (<i>tuṅhī patthanā</i>)	4.2.1.1. [En tu propio idioma.]	4.2.1.1 Que todos los seres sintientes sean libres de dukkha, libres de enfermedades, que sanen de sus enfermedades, superen a dukkha, y lleguen a experimentar (literalmente “ver”) al Buddha y al Nibbana.
		4.3.1. Sermón (<i>Baṇa/</i> <i>Dhammānusāsana</i>) (por un miembro de la Sangha)		4.3.1.1 (<i>Baṇa</i> en español)
Final del Buddhapūjā				

Pañca Sīla (Cinco Autodisciplinas)

Pānātipātā

veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.

Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de **tomar vida**.

Adinnādānā

veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.

Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de **tomar lo que no se me ha dado**.

Kāmesu micchācārā

veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.

Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de **mala conducta sexual**.

Musāvādā

veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.

Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de **mentir**.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā

veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.

Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme del **consumo no diligente de alcohol y drogas**.

Aṭṭhangika Sīla (Ocho Autodisciplinas)

1	<p><i>Pānātipātā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de tomar vidas.</p>
2	<p><i>Adinnādānā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado.</p>
3	<p><i>Abrahmacariyā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de toda conducta sexual.</p>
4	<p><i>Musāvādā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de mentir.</p>
5	<p><i>Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme del consumo no diligente de alcohol y drogas.</p>
6	<p><i>Vikālabhojanā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme del consumo de alimentos fuera de hora..</p>
7	<p><i>Uccāsayana mahāsayanā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme del uso de camas altas y grandes.</p>
8	<p><i>Nacca gīta vādita visūkadassana mālā gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā</i> <i>veramaṇī sikkhāpadam samādiyami.</i></p>	<p>Tomo el Principio de Entrenamiento de abstenerme de baile, canto, música instrumental y mímica, collares, perfumes y cremas, y ornamentos, joyería y otros adornos.</p>

UNA BREVE INTRODUCCIÓN
Buddhapājà - 2260 años de edad, rebosante de juventud espiritual

Toda tu vida como budista, sé que has recitado las palabras del Buddhapājà. ¿Pero lo has VISTO alguna vez? ¡Bueno, aquí está! ¿No puedes, entonces, dar una ronda de aplausos para dar la bienvenida al escenario a un Gran Antiguo Rostro Espiritual?

FASE	CONTENIDO	ACTIVIDAD
I SADDHA ‘Fé’	I. Estableciendo <i>Saddhā</i> en la Joya Triple	1.1. Saludando al Buddha
		1.2.1 Tomar refugio
		1.2.2 Cualidades del Buddha, Dhamma y Sangha
II SILA ‘Disciplina’	2.1. Estableciendo la autodisciplina	2.1.1. Las cinco autodisciplinas
		2.2. Reflexiones sobre el Buddha
		2.2.1. Homenaje a la Cetiya 2.2.2. Homenaje al Árbol del Bodhi
	2.3. Ofrendas al Buddha	2.3.1 Flores
		2.3.2 Luz
		2.3.3 Incienso 2.3.4 Comida (sólidos y líquidos)
III ATTHACARIYA ‘Bien Social’	3.1. Otros-Interés: Transferencia de méritos	3.1.1...a las deidades, a seres sintientes y a todo lo demás en la naturaleza. 3.1.2...a la familia
		3.2. Otros-Interés: Búsqueda de protección.
		3.2.1. Búsqueda de protección para las Enseñanzas, para uno y los demás. 3.3.1. Búsqueda de protección para uno mismo 3.3.2. Buscar estar lejos de la mala compañía y buscar la buena. 3.3.3. Buscar perdón. 3.3.4. Aspiración personal
	3.4. Uno mismo/ otros-Interés.	3.4.1. Paritta: Protección y Bendiciones.
		3.5. Homenaje a las madres y los padres.
		3.5.1. Homenaje a la madre 3.5.2. Homenaje al padre
IV MOKKHA ‘Liberación’	4.1. Uno mismo-Interés 4.2. Otros-Interés 4.3. Uno mismo/ otros-Interés	4.1.1. Meditación (no verbal-silente)
		4.2.1. Meditación (verbal-silente)
		4.3.1. <i>Bana</i> : Homilía (opcional / situacional)

Fig. 1: La estructura organizacional del Buddhapuja Sinalés en términos de Fase, Contenido y Actividad. (Sacado de Suwanda H J Sugumasiri, 2012, *Arahant Mahinda as Redactor of the Buddhapujava in Sinhala Buddhism*)

Al bajar la Columna 3, Actividad, verás más de veinte elementos que componen el *Buddhapīṭā*. Tu primera reacción puede ser, no, no hago esto, o eso, en mi templo, o en nuestra familia. Es justo. Variaciones nacionales, regionales y culturales, las preferencias del Maestro, las elecciones personales, etc., pueden determinar la naturaleza exacta de tu propia práctica.

Pero también el contexto. Mientras que se esperaría una Homilía (*banā*) (4.3.1) en un entorno público, Homenaje a los padres (3.5.1-2) normalmente estaría en un entorno de hogar. Así que puedan ser vistos como opcionales. Luego está la historia. Por ejemplo, Homenaje al Relicario (2.2.1) vendría a ser añadido más tarde. Igualmente la ofrenda de comida (2.3.4) que no pudo haber venido hasta que aparecieran las imágenes.

Por otro lado, puede haber algunas prácticas que han dejado de usarse, como, por ejemplo, la meditación y el homenaje a los padres (¿víctima de la modernidad?). Pero no puedes decirme que tu versión de *Buddhapīṭā* no incluye el saludo al Buddha (*namaskārya*) (1.1), Tomar refugio (*tisarvā*) (1.2.2), reflexiones sobre las Cualidades de Buddha, Dhamma y Sangha (*buddha / dhamma / saṅghānussati*) (1.2.2) y las Cinco Autodisciplinas (*pañcasiṭā*).

Cuando no ha habido tiempo para recoger flores, o nos hemos quedado sin aceite, o el homenaje se realiza por la noche en el templo, a la hora de dormir, o en silencio, no puede haber ninguna ofrenda de flores en absoluto.

Podemos llegar a los otros detalles más adelante, pero lo que ve en el gráfico anterior puede ser tomado como un *modelo ideal típico*.

Fe y disciplina

Mirando la Tabla, entonces, podemos ver que el *Buddhapīṭā* comienza en el pie firme de *Saddhā*, Col. 1, I. A veces se traduce como ‘Confianza’, para distanciarse de las asociaciones de “fe ciega” (*amūṭika sadhā*). ¿Pero hay alguna duda de que cuando vamos al templo, o hacemos el saludo al Buddha, lo que tenemos en nosotros es ‘Fe’?

Habiendo Tomado Refugio (1.2.1), cuando el devoto reflexiona sobre el Buddha, el Dhamma y la Sangha, la

simple fe se convierte en una “fe racional” (*ākāravatī sadhā*).

Para dar una analogía, caminando por el bosque, nos encontramos con un río, y establecemos nuestra mirada en el puente colgante. Sin ningún pensamiento consciente, pero con fe, nosotros le ponemos un pie encima. Y una vez que estamos en ello, comenzamos a ver sus cualidades, que los troncos son gruesos, y se extienden de extremo a extremo, una barandilla que nos ayuda a mantener nuestro equilibrio. La fe recibe un impulso, y nace una fe racional en el puente. Ahora caminamos a lo largo de él con total confianza, sí, fe racional, que nos ayudará a cruzar.

Pero es en un paso disciplinado que llevamos a lo largo de él.

Así es como se puede decir que la reflexión sobre las virtudes de la Triple Joya da al devoto un impulso en la fe, para continuar por el camino, con plena confianza de los frutos.

¿Cuáles son, entonces, las cualidades sobre las que reflexionamos? Entre los muchos relacionados con el Buddha es el “estar dotado de conocimiento y conducta” (*viñīcraṇa sampanno*). Entre las cualidades del Dhamma, llegamos a saber que “Se puede conocer experimentalmente” (*paccattam vedtibbo*).

Entonces, ¿el traer a la mente estas realidades alcanzables qué hace por nosotros? Alienta al devoto, por supuesto, a practicar fervientemente, usando las herramientas espirituales disponibles para nosotros. Ciertamente la meditación, pero para el devoto promedio, La *Pañcasiṭā* ‘Las Cinco Autodisciplinas’ (2.1.1). Éstas son las cinco Abstenciones: de quitar la vida, de tomar lo que no ha sido dado, de mala conducta sexual, de mentir y de abuso de alcohol y de sustancias. Eso es todo lo que nosotros podemos controlar, viviendo las millones de distracciones que componen nuestra vida laica. ¿No fue con gran disciplina que caminamos a lo largo del puente colgante para llegar a la otra orilla? Un paso en falso, sabemos el resultado.

Volviendo a Col. 1 nuevamente, notamos que el devoto ahora se ha movido a lo largo de *Saddhā* a *Sīla* (II). Por lo tanto, podemos entender que *saddhā* es la inspiración para buscar ser guiados en la autodisciplina (*sīla*). O el pedestal en el que este último se pone de pie.

Aún bajo *sīla*, lo que sigue son ‘Reflexiones’ de Buddha nuevamente, esta vez simbolizados por el Relicario - el poseedor de reliquias (*Cetiya*), y el Árbol de Bodhi bajo el cual se experimentó la Iluminación.

¿Observó cómo la autodisciplina se yuxtaponen entre lo tangible y lo realizable (calidades personales), y lo visible pero intangible (*Cetiya*; Árbol *Bodhi*)? Tanto el sentido mental interno (Reflexiones) como el sentido externo del ojo, entonces, se puede decir que fortalecen la autodisciplina, especialmente cuando involucra a todos los sentidos como vemos a continuación.

Aún bajo Disciplina (Col. 1) vienen las ofrendas - flores, luz, incienso y alimentos (2.3.1 a 2.3.4). Primero notemos el simbolismo. ¿Qué, por ejemplo, decimos cuando se ofrecen flores? ‘(Estas flores fragantes) van a decaer; también lo hace [mi] cuerpo ‘(*puppham mlāyāti ... kāyo tathā yāti vinasabhāvaṃ*).

De nuevo, no solo una ofrenda fiel, sino un claro recordatorio de la realidad.

‘Nació la Luz’ (*aloko udapādi*), declaró el Buddha sobre la Iluminación. El simbolismo de la oferta debe ser claro. Puede el aumento de humo del incienso sea simbólica de la creciente sensación de *Saddhā* así ¿Como la posibilidad de “elevatorse por encima” del fango, como lo hace el loto? Los tres anteriores, cabe señalar, implican el sentido *olfativo*.

Ofrecer comida a continuación introduce un elemento de compartir, el antídoto para codicia, como está implícito en ‘no tomar lo que no se da’ (2da AD).

Pero lo que es especial de toda la serie de ofertas personales es la ‘toque y sienta la espiritualidad’, permitiendo que el ‘sentido del tacto’ entre en el acto.

Por supuesto, escucharse a sí mismo y a otros decir las palabras de los cantos (*gāthā*) Es comprometer el *sentido auditivo*. El *sentido de la mente*, por supuesto, está detrás de todo los demás cinco sentidos también.

Bienestar social y Liberación

Si hasta ahora, todo ha sido un caso de autocuidado, ahora es el momento de cuidar de otros. Esto es lo que vemos en Col. 1. III como el bien social (*athaccariya*). De los cuatro tipos de personas, la medalla de oro va a, dice el Buddha, el que cuida de sí mismo y de los otros.

El autocuidado extendido al cuidado de otros, el mérito acumulado hasta ahora llega a ser transferidos a ‘Deidades, seres sensibles y otros seres’ (*devā, sattā, bhūṭā*) (3.1.1). Se dice que las deidades en particular son incapaces de acumular mérito por sí mismas, así que se apoyan en ti y en mí. A continuación, en el intercambio de méritos con familiares, vemos la *grāhiṇd (karaṇṇitā)*, otro valor budista, surgir.

Ahora el devoto parece estar diciendo: “Feliz de compartir con ustedes. ¿Pero, y si me regresas el favor?”. Entonces, en un bucle cibernético espiritual, el devoto espera ‘Protección’ a su vez. Sin embargo, no solo para uno mismo, sino para el espectro completo - Enseñanzas (Dhamma), Dispensación (Sangha), Yo y otros (3.2.1; 3.3.1). Así que de nuevo, tanto el cuidado personal como el cuidado del otro.

Hasta el momento, el cuidado personal y el cuidado de otros están en manos del devoto. Pero el *Buddhappiā* ahora asegura al devoto en un velo de protección de una mano externa confiable, a saber, Dhamma y Sangha. Recordarás que el devoto comenzó buscando refugio en ellos. (1.2.1), pero también se les ha pedido protección (3.2.1).

El canto de *Paritta* (3.4.1) a continuación - principalmente, las Grandes Bendiciones, *Metta* y *Gema (Mahā mangala, Karaṇāya metta y ratana)*, se puede ver como una forma de ayudar a retener un poco más la calma y la relajación anunciadas por los *gāthā* ‘cantos’ hasta ahora. Pero también podemos ver cómo también se basa en el *sentido auditivo* de una manera diferente a solo escuchar la propia voz y la de los devotos. Uno solo tiene que escuchar, en su mente, la meliflua ‘*entonación habla*’ (*sarabhaṇā*), según lo permitido por el Buddha. Así que *Paritta* es un placer estético.

Aún en el reino del bien social, *Buddhappiā* termina con Homenaje a padres - ‘el Buddha del hogar’, homenaje primero, notemos, a la madre, siguiendo el ejemplo de Buddha. Si esto es un acto de gratitud, también es pagando el debido respeto a quienes lo merecen (*piṭṭhā piṭṭhāyānaṃ*) (*Mahamangala Sutta*). Pero también se recuerda una relación recíproca: los padres procuran para los niños, los niños procuran para los padres (Sigalovada Sutta).

Como se ve en la Col. 1, la organización de la *Buddhapūjā* parece hasta ahora para estar destinado a culminar en el único objetivo de la Liberación (*Mokkha*) (IV). Meditación, que implica “atención plena” (*sati*) y “concentración” (*samādhi*) sería, por supuesto, el medio.

Finalmente, nuestro gráfico muestra la actividad final de *Bana* ‘Homilia’. Esto de nuevo es para aprovechar la experiencia de la Sangha como en el caso de la *Paritta*.

Pero aquí está *la cognición* que le da la mano *al afecto*. Claramente, todo el ejercicio del *Buddhapūjā* ha estado en el dominio afectivo (o del corazón, como algunos lo dirían) -Fe, disciplina, bien social y liberación. Dado que el ritual está en Pali, incluso puede ser poco importante para el devoto el exacto significado de las palabras. Y es como para llenar este nicho que vemos un miembro de la Sangha que participa sobre uno o más elementos dentro del *Buddhapūjā*, o para explicar o exhortar. No más afecto ahora, sino proporcionando alimento sólido para el pensamiento (cognición).

Puedes revisar los detalles por ti mismo, pero mirando a la columna I, podemos ver que todo el *Buddhapūjā* sigue una estructura organizativa específica - Liberación basada en el Bien Social, a su vez basada en la Disciplina, y ésta en la fe. Podemos pensar en ello como una escalera. Cada paso fuerte por sí mismo, pero también apoyando el siguiente, y entre sí manteniendo el total juntos.

Cetiya como símbolo

Mostramos (sin comentar) el Cuarteto - Fe, Disciplina, Social Bien, Liberación (*saddhā, sīla, athhacarivā, mokkha*) que constituye el *Buddhapūjā* simbólicamente en un Cetiya, también conocido como *Thūpa*:

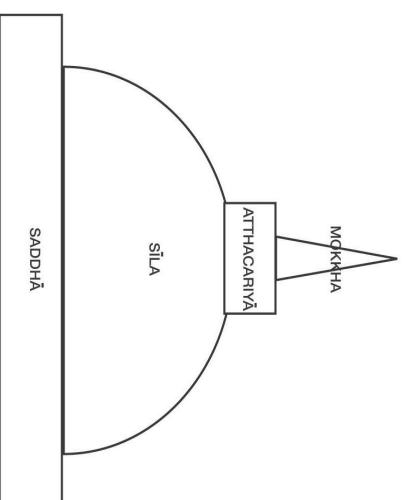


Fig. 2. El Cetiya como símbolo del *Buddhapūjā*
Unas cuantas instantáneas

Para tomar algunas instantáneas de la *Buddhapūjā*, entonces, aquí hay algunas de las cosas que no podemos dejar de capturar.

Primero, pone *en juego los seis sentidos del devoto* - desde la mente al sentido del tacto, comprometiendo al conjunto Mente-Cuerpo, ¡poniendo a toda la persona en fuego espiritual!

En este sentido, en segundo lugar, cabe señalar el *compromiso físico*. Palmas juntas en la cabeza, o el pecho, cuando se rinde Homenaje a Buddha. Palmas puestas una sobre la otra, descansando en el regazo, al transferir mérito. Postrarse, haciendo el ‘toque de cinco puntos’ - rodillas, codos y frente, al principio y final, y al rendir homenaje a los padres.

Tercero es la *interacción afectivo-cognitiva*. *Saddhā*, como el amor, es una cuestión del corazón, por así decirlo. Viendo la realidad de la vida ofreciendo flores que eventualmente se marchitan pone el cerebro en marcha.

Lo que conlleva, sin embargo, es una co-origenación condicionada más profunda (*paticca samuppāda*). Los seis sentidos en juego, uno de ellos condicionado por un segundo, a su vez sirve como condición para un tercero (*condicionamiento lineal*) o de vuelta a la condición original (*condicionamiento inverso*). Juntos, se puede decir que son una condicionalidad recíproca. Lo mismo ocurre entre lo afectivo y lo cognitivo. *Saddhā* (condición uno) impulsa la mano del devoto para ofrecer flores que marcan el comienzo de la realización de la impermanencia (*condición dos*), que a su vez hace

que el *saddhā* sea mucho más fuerte (*de vuelta a uno*).

Fe (I en el cuadro), autodisciplina (II) y el bien social (III) animan al devoto hacia la Liberación (IV), que a su vez alienta al devoto en cada uno de los pasos anteriores, tanto individual como colectivamente.

El Buddhapāṭi como el Noble Sendero Óctuple de cada persona

Hoy en día, ofrecer limosna al Buddha, y a la Sangha, puede llegar a ser visto como el núcleo del Buddhapāṭi. Pero, las enseñanzas de Buddha visiblemente presentes, si no en todos sus detalles, y el espíritu budista demasiado visible, su núcleo puede ser dicho que es, mirado cuidadosamente, *sīla*, basado en *saddhā*.

En la misma línea, todo el ejercicio puede verse como una preparación para el Noble Óctuple Sendero. Podemos comenzar con, por ejemplo, la comprensión de la impermanencia (*anicca*) se gana a través de la ofrenda floral, acumulando méritos, transferir el mérito, el valor del bien social que implica tanto el autocuidado como el cuidado de otros, buscando el perdón que implica humildad, como ejemplos específicos de la Visión Correcta (*sammā dīṭṭhi*), el primer paso del Sendero. La eficacia de participar en el Homenaje en sí, por supuesto, es una Visión Correcta.

El siguiente paso, Intención Correcta, es obvio: la liberación, como en la culminación del gráfico. Pero, de nuevo, es la totalidad del ritual que está orientado hacia la Liberación.

Lo que vemos durante toda la duración del ritual es también una clara aplicación del Lenguaje Correcto y la Conducta Correcta, si también el Medio de Vida Correcto - no brujería, no usar balanzas falsas en las ventas, etc. el único “negocio” (sustento) del momento es comprometerse espiritualmente con un Homenaje rentable.

‘Ejercicio (Mental) Correcto’ (*sammā vāyāma*) (traducido más comúnmente como ‘Esfuerzo Correcto’) se caracteriza en términos de cuatro dimensiones - zanjar cualquier mal existente, evitar nuevos males, proteger el bien existente, cultivar más de lo bueno (*nivāraṇa*, *pahāṇa*, *bhāvāṇā*, *anurakkhaṇa*). ¿Alguna duda de que eso es en lo que el devoto está comprometido? Pero

de nuevo, se puede decir que todo el ritual es un acto de Ejercicio Mental Correcto.

La práctica de la Meditación puede formalizarse en el *Buddhapūjā* como un objeto único. Sin embargo, no debemos dejar de observar cómo todo el ritual es un ejercicio continuo en Mente Plena y Concentración. En cada Homenaje, por ejemplo, De 1.1 a 3.5, lo que hace el devoto es estar atento. ‘Ahora estoy honrando al Buddha’. ‘Ahora estoy ofreciendo flores’. ‘Ahora estoy escuchando el Paritta’. ‘Ahora estoy presentando mis respetos a mis padres’. Etcétera. Es decir, estar atento es a lo que se dedica uno.

Si cada uno de los elementos puede verse como elementos individuales de Atención plena, el proceso total se puede ver como un ejercicio en concentración con ‘c’ minúscula. Esto puede no ser la incisiva Concentración un solo punto (*manusikāra*) con ‘C’ mayúscula (*sammā samāhī*) (del Noble Óctuple Sendero). Pero puede haber poca duda sobre el continuo enfoque o concentración en el Homenaje. Apartando por el momento todo lo demás: llevar a los niños a la escuela, trabajar en la granja, asistir a una reunión, tomar el autobús, y si la *fe* es lo bastante profunda, ¡enviar un mensaje de texto urgente!

Entonces volviendo al individuo desde el nivel teórico, lo que encontramos es un devoto en el estado de ánimo de los aspectos y dimensiones del Noble Óctuple Sendero a lo largo del Buddhapāṭi. Felicidad (*piṭi*), y calma (*passaddhi*) son dos de los siete ‘Factores para el Despertar’ (*bojjhanga*). ¿No es eso lo que hemos señalado como la disposición del devoto comprometido en el *Buddhapūjā*, recordando también la experiencia estética del *Paritta*?

Podemos capturar el paralelo en forma de gráfico de la siguiente manera:

TRIPARTITA DIVISION	NOBLE OCTUPLE CAMINO	BUDDHAPŪJĀ
SABIDURÍA (<i>Pañña</i>)	1 Visión Correcta (<i>sammā ditthi</i>)	Ofenda floral, etc., como indicador específico de la realidad de la impermanencia.
	2 Intención Correcta (<i>sammā samkappa</i>)	La integridad del ritual como prácticade Visión Correcta.
	3 Lenguaje Correcto (<i>sammā vācā</i>)	La Liberación como objetivo final de Ritual, y por lo tanto totalidad de Ritual como Práctica de Intención Correcta.
DISCIPLINA (<i>Sīla</i>)	4 Conducta Correcta (<i>sammā kammaṅka</i>)	La integridad del ritual como práctica de Lenguaje Correcto.
	5 Sustento Correcto (<i>sammā ājīva</i>)	La integridad del ritual como práctica de Conducta Correcta.
	6 Ejercicio Correcto (<i>sammā vāyāma</i>)	La integridad del ritual como prácticao de Sustento Correcto.
	7 Atención Plena Correcta (<i>sammā sati</i>)	La integridad del ritual como práctica de Ejercicio Mental Correcto.
CONCENTRACION (<i>Samādhi</i>)	8 Concentración Correcto (<i>sammā samādhi</i>)	La integridad del ritual como práctica de Atención Plena Correcta.
		La integridad del ritual como práctica de Concentración Correcto.

Fig. 3 Buddhapūjā como el Noble Óctuple Sendero de cada persona..

Entonces, ¿qué significa todo esto para el devoto? Cuando llega el día en que una hija noble busca cantar un himno de alegría (como en el *Therīgāthā*) dejando detrás “el mortero y la maja, y mi marido torcido”, o un hijo noble se levanta una mañana y dice ‘Ya es suficiente’, y busca llevar el noble camino, “afeitándose de la barba”, y no entrará en territorio desconocido. Una vida de práctica del *Buddhapiṇḍā* le habría dado al solicitante una experiencia a mano, un adelanto. Todo lo que queda por hacer es buscar la liberación más asiduamente.

Complejo pero compacto

Si el *Buddhapiṇḍā* descubre todas complejidades bajo un microscopio, lo que es tan hermoso es que para el devoto, es aparentemente un mero acto breve de piedad, completamente ajeno a los intrincados trabajos de la

mente-cuerpo. ¡Un ejemplo clásico de ‘desalma’ (mi traducción de *anattā*)! Las cosas pasan desconocidas para el hacedor, con el devoto, de hecho, ‘haciendo’ nada, es decir, todo es como hacer conexiones. ¡Todo lo que uno hace es en parte algunos sonidos, diciendo algunas líneas en un lenguaje poco comprendido, en un contexto tranquilo y relajado! Sin embargo, la total mente-cuerpo fluyendo espiritualmente.

Y el genio por parte de Redactor Arahant Mahinda, acreditado por ponerlo en conjunto*, entonces, es haber incorporado en un ritual aparentemente simple una actividad altamente compleja.

El *Buddhapiṇḍā* es, entonces, un drama espiritual en cuatro actos, 2260 años de edad y contando, ¡pero en una burbujeante y rebosante juventud espiritual!

Ven. Bhikkhu Mihita, PhD
Toronto, Canadá, March 2019

Venerable Bhikkhu Mihita es el Ex profesor de la Universidad de Toronto y becario Fulbright en Estados Unidos, quien introdujo el Budhismo Theravada en Cuba en 2018. Él fue un orador invitado en Budhismo en la Universidad de la Havana (2012; 2017) y dirigió meditaciones en lugares públicos. Fundador de Nalanda College of Buddhist Studies (Universidad de Estudios Budhistas de Nalanda), Canadá, actualmente es presidente del Consejo Budista de Canadá.(www.buddhistcouncil.ca).

Él es autor de “Tú eres lo que sientes: Un análisis del ‘Abhidhamma de la Mente y el Cuerpo’” (translation of You're what you sense: Abhidhamma analysis of Mind and Body) y ‘La Venia de Dos Palmas’ (libro infantil) (ambos disponibles en Español, online) y ‘Waves of Cuba?’ (Olas de Cuba) (poesía) (en inglés).



Cubanos escuchando al Venerable Profesor Bhikkhu Mihita en
el Museo Nacional de Bellas Artes, La Habana (2018)



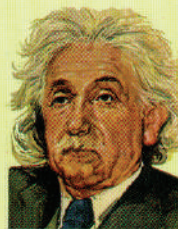
En el parque Almendares.

Contenido

1. Buddhapūjā (Texto in Pali y Español)	p. 4
2. Cinco Autodisciplinas (Pañca Sīla)	p. 14
3. Ocho Autodisciplinas (Atṭhangika Sīla)	p. 15
5. Una Breve Introducción....	p. 16

Este folleto puede ser reimpreso para DISTRIBUCIÓN GRATUITA.
El material puede reproducirse en forma impresa o electrónica, con el
debido reconocimiento, pero no con ningún fin comercial.
(info@buddhistcouncil.ca)

Tú eres lo que sientes



*Un análisis del
Abhidhamma
de la Mente y
el Cuerpo*

Venerable Bhikkhu Mihita, PhD

La Venia de Dos Palmas

